

يا احمدي يا عذرا

[illegible]



الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة/ قسم الشؤون الفكرية والإعلام  
رقم الإيداع في دار الكتب والمخطوطات ١٤٨٤ لسنة ٢٠١٠



عمر نشر: \_\_\_\_\_  
تصميم: \_\_\_\_\_  
رسم: \_\_\_\_\_  
نشر: \_\_\_\_\_  
تصميم: \_\_\_\_\_  
نشر: \_\_\_\_\_

الإشراف العام: الحاج جلال علي محمد  
رئيس التحرير: الشيخ عدي الكاظمي  
سكرتير التحرير: ياسر حاتم العبيدي

www.aljawadain.org



زينة



أثواب  
الكذب



فق الأهل



اقرأ في هذا العدد



وليلة  
للقطع



خوذة



نشد  
الخطافة

تجدون المجلات في  
معرض أجوادين الدائم  
للكتاب في العتبة  
الكاظمية المقدسة





أصدقاءنا..

أحيانا يتعرض الإنسان للابتلاء وهذا شيء طبيعي يجب أن نتحملة.. كالمرض والفقر والموت.. لأن الدنيا محل اختبار قال تعالى: (الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا) كما أن النعمة هي أيضا نوع من أنواع الابتلاء حيث يختبرنا الله عز وجل من خلالها ليرى هل نشكر أم نكفر!!.. فإن شكرنا زادت النعم والإله تعالى سيكون لنا بالمرصاد.. إذ يقول في محكم كتابه: (لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ).

إن ما نعانیه اليوم من تفشي وباء الكورونا هو نوع من أنواع البلاء والاختبار.. ويجب علينا أن نكون بمستوى المسؤولية ومنها: أولا- العودة إلى الله تعالى والالتجاء إليه طلبا للخلاص من هذا الابتلاء. وثانيا- اتباع الارشادات الطبية الوقائية والالتزام بها للحفاظ على سلامتنا وسلامة عوائلنا. ثالثا- مساعدة العوائل المتضررة وضرورة التكافل الاجتماعي في هذه الظروف الصعبة بعد توقف العمل بسبب هذا الوباء.

علينا أن نتفجح في هذا  
الاختبار لنيل رضا الله تعالى  
وأن نخرج من هذا الابتلاء  
بدروس وعبر.. أهمها عدم  
التخلي عن الله تعالى في  
السراء والضراء



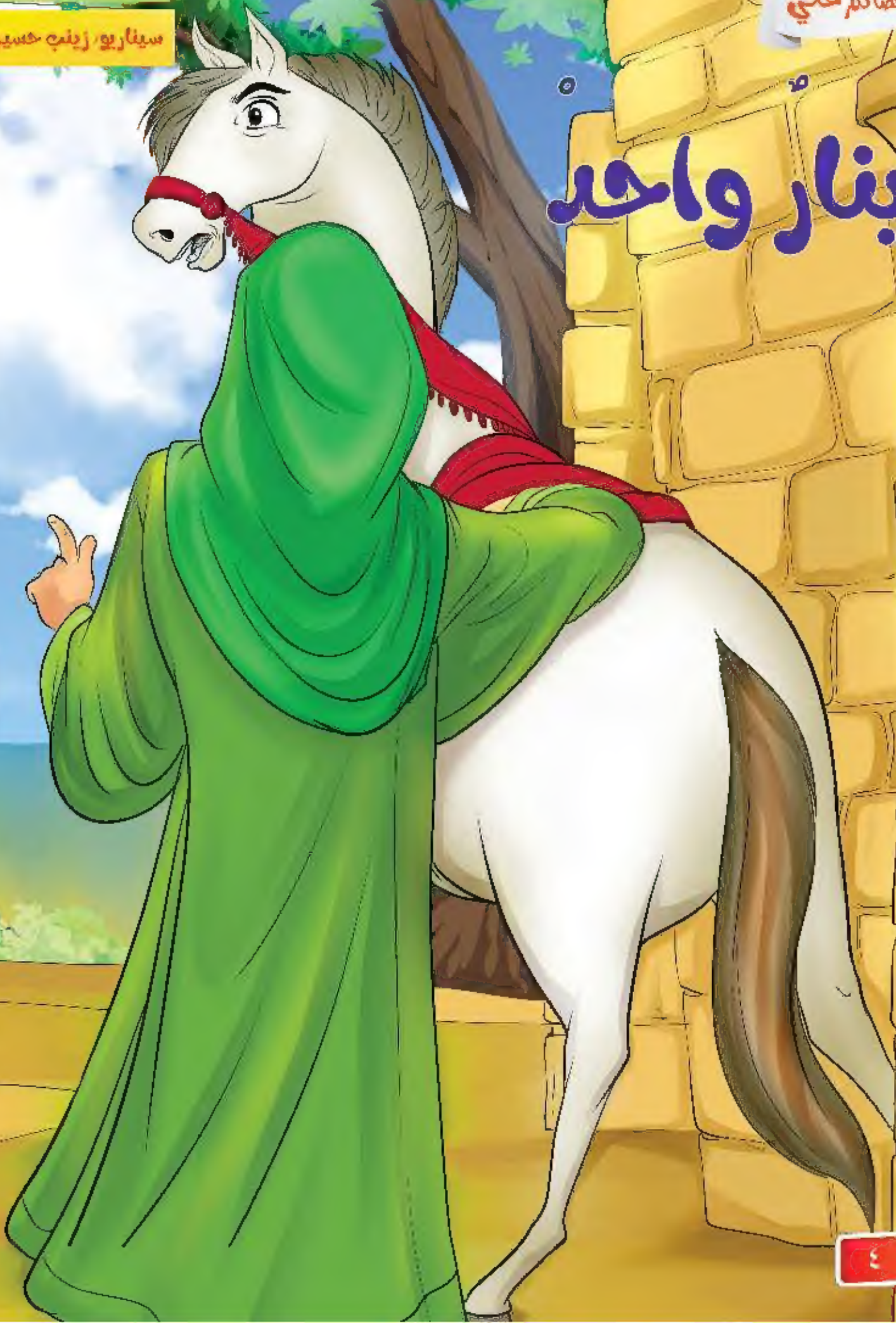


رسم، عمر شريف

سلسلة اقصائكم علي

سيناريو، زينب حسين

# دينار واحد





في أحد الأيام جاءت امرأة حزينة إلى أمير المؤمنين عليه السلام وكان خارجاً من داره ليركب فرسه، فقالت له شاكية من أهلها: يا أمير المؤمنين، إن أخي قد مات وترك مبلغاً من المال قدره ستمائة دينار، وقد دفعوا لي منها ديناراً واحداً، وأسألك إنصافي وإيصال حقي إليّ.

فقال عليه السلام لها: خلف أخوك بنتين لهما الثلثان وحقهما أربع مائة دينار.

وخلف أمّاً لها السدس وحقها مائة دينار.

وخلف زوجة لها الثمن وحقها

خمس وسبعون دينار.

وخلف معك اثني عشر أخاً لكل أخ ديناران.

ولك ديناراً واحداً.

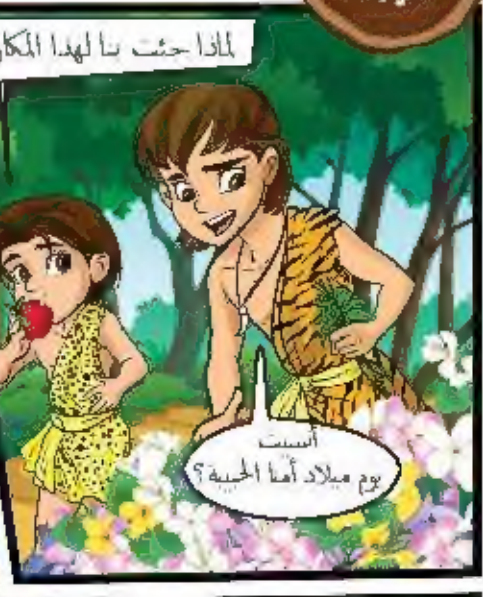
قالت: نعم لقد صدقت يا أمير المؤمنين.





# فتى الأدغال

الحلقة  
الرابعة







مم... ستكون هدية رائعة والدي...!



لماذا أفضل دوما.. لماذا؟



ها يخرج العسل النقي



أجود عسل خل هدية لأبي الحسية



كل عام و أنت بخير يا أباي

ما أجملها.. أشكرك يا ولدي



# مختبر الأذكياء

أصدقائي الصغار هل تعلمون أن كل شيء من حولنا مكون من ذرات صغيرة لها حجم معين وثقل معين أيضا ويسمى هذا بـ (الكثافة) والتي يعرفها العلم بأنها حجم الذرات في المادة وكتلتها وطريقة ترتيبها ، وفيما يلي نوضح ذلك من خلال تجربتنا الفيزيائية؛ تابعوا هذه الخطوات ونفذوها معنا :

## الأدوات



مقياس / قاء  
جاذبية



عسل



ماء



زيت



اصباغ طعام



كوب فارغ





## التجربة

أولا نضيف الماء مع ألوان الطعام، ثم نضيف العسل الأبيض و بعض الماء و أخيرا نضيف الزيت ثم نتركهم ربع ساعة أي ١٥ دقيقة.



## ماذا نلاحظ

نرى أن المواد لم تختلط وترتب فوق بعضها ثلاث طبقات لأن لكل منهم كثافة مختلفة عن الأخرى، فالأخف كثافة هو الزيت لذا استقر في الأعلى ثم كثافة الماء ثم أثقلهم كثافة العسل.



## تكملة التجربة

لنلقي بالأشياء داخل القدر (مسمار أكريد، حبة العنب، الغطاء البلاستيكي) وبالتدريج، ماذا نلاحظ؟

أولا لقد استقر مسمار أكريد في قعر الكوب.  
ثانيا حبة العنب استقرت في الطبقة الثانية  
ثالثا الغطاء البلاستيكي استقر فوق الماء.



## الاستنتاج

أكريد أكبر كثافة ومن بعده العنب وأقلهم كثافة هو الغطاء البلاستيكي.





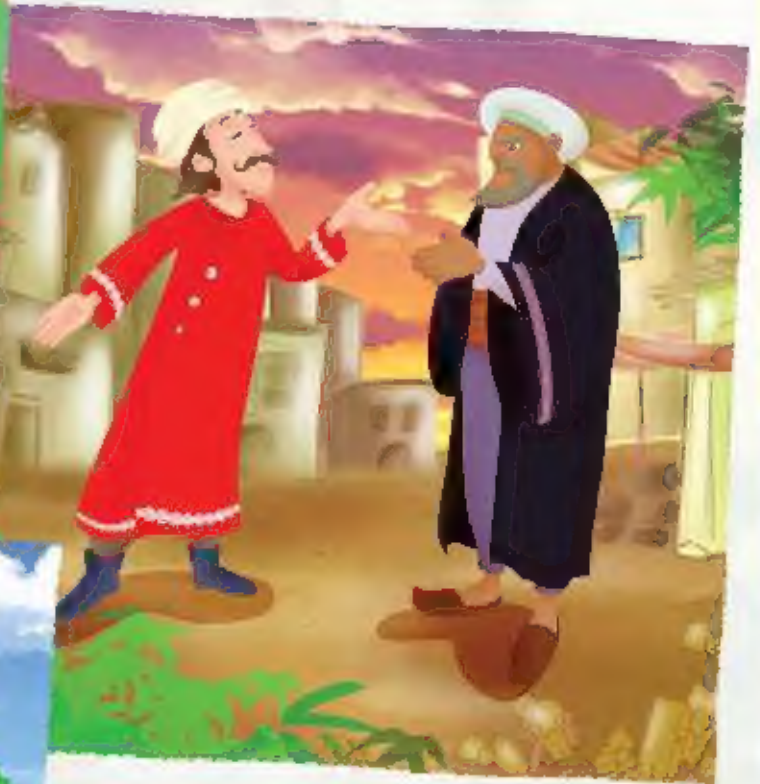
# أصحاب الرس

## الجزء الثاني

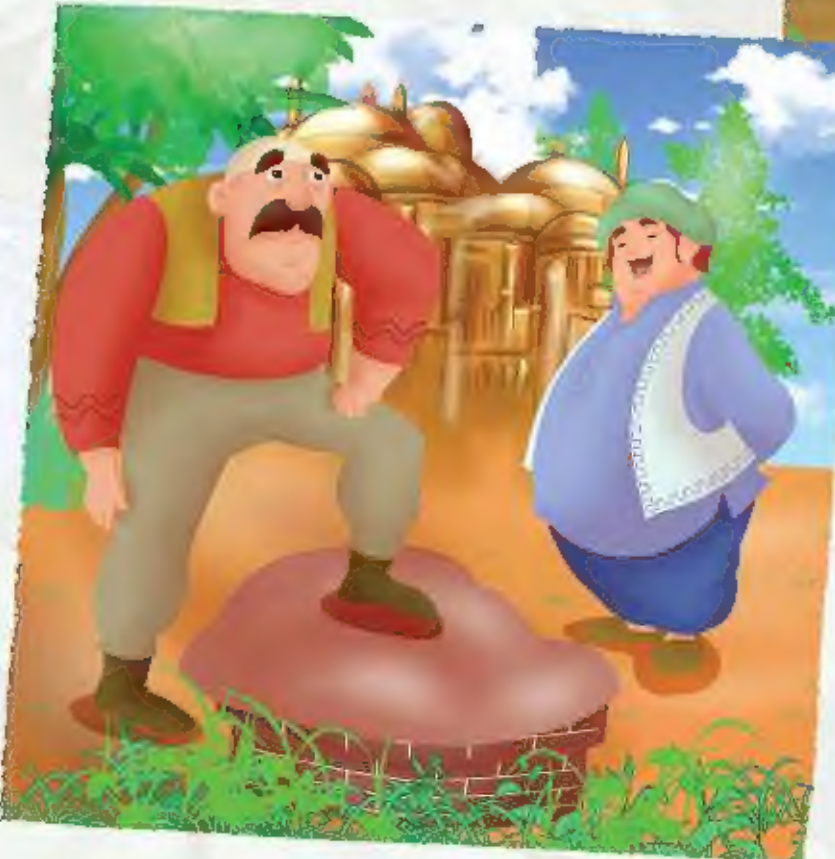


ضاق صدر النبي من تعنت هؤلاء واصرارهم  
على الكفر بالله وعبادة الصنوبر، وفي جوف  
الليل وعندما هجعت النفوس رفع النبي يديه  
بالدعاء: إلهي أنت القادر على إحياء الأشياء  
وفناؤها أيبس هذه الأشجار التي كانت سبباً في  
ضلالة هؤلاء. استجاب الله دعاء نبيه

وفي صبيحة اليوم الثاني ذهل القرويون من  
هول ما رأوا وتنادوا من كل جانب: يا ويلنا من  
فعل ذلك

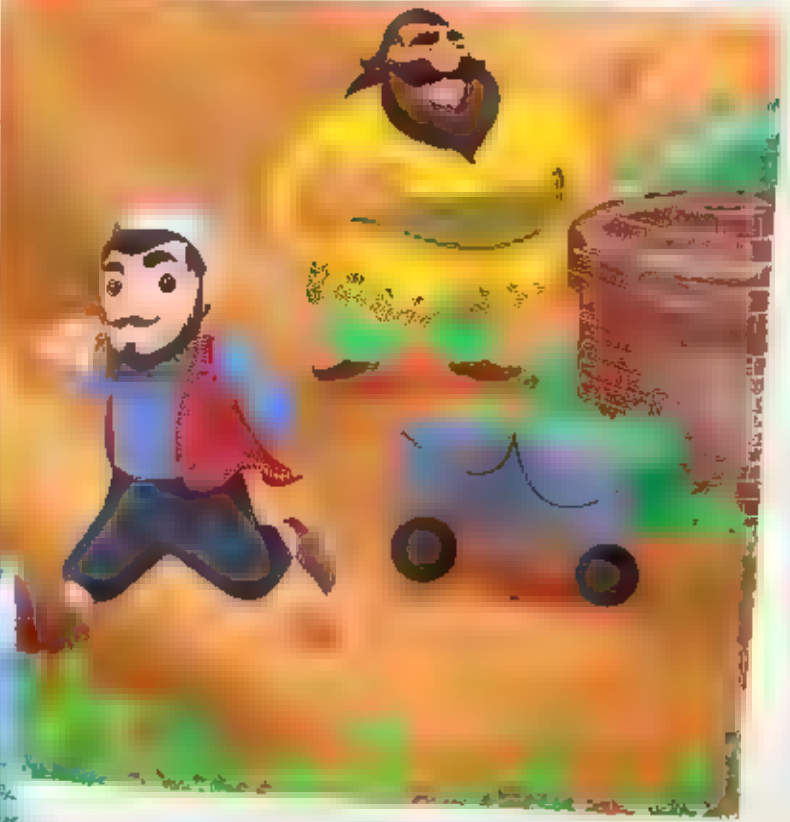


انقسموا إلى فرقتين:  
الأولى ( أن هذا الرجل سحر آلهم)،  
الفرقة الثانية ( إن الآلهة غضبت وحجبت  
حمئها لينتصروا لها من هذا الذي يدعي النبوة)

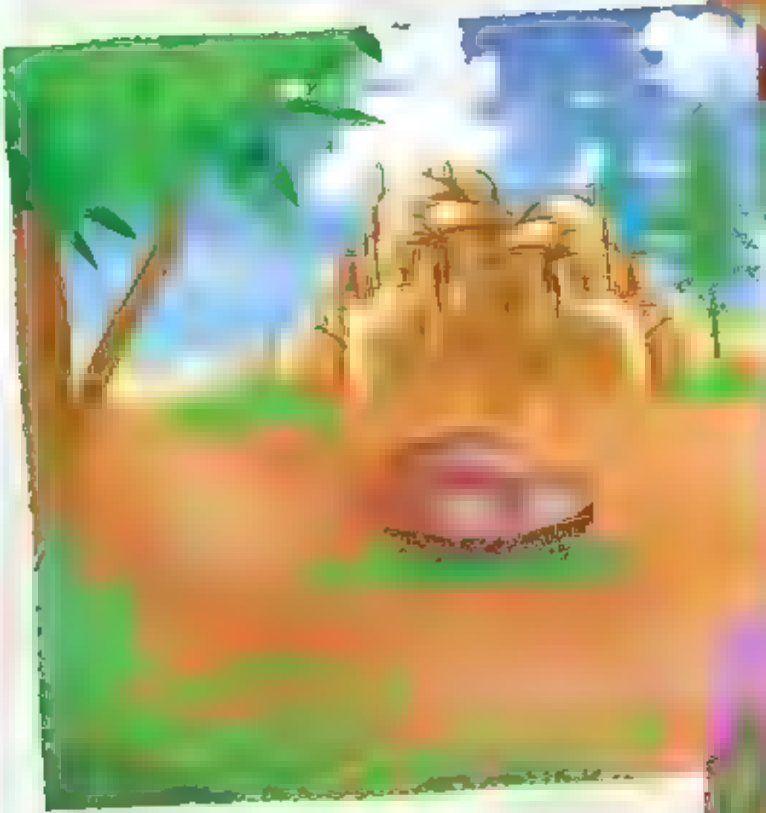




وقرر وا قتل النبي، قال أحدهم: هيا فنطعنه  
بسيوفنا ورماحنا، أحدهم: لا ليست هذه  
أحقر ولا أخبث قتلة بل لا بد أن نقتله شر  
قتلة، أحدهم: وكيف، نعمد إلى بئر عميقة  
ونزج ماءها ثم نحفر في قعرها حفرة ضيقة  
المدخل عميقة فنرسله فيها ونلقي على  
الفتحة صخرة عظيمة، فعلوا به ذلك وهم  
يتلذذون بسماع أنينه



النبي مسلّم لأمرربه وهو يدعوربه من شدة ما  
فيه ويقول سيدي قد ترى ضيق مكاني وشدة  
كربي وقلّة حيلتي فعجّل بقبض روعي فمات  
صلوات الله عليه



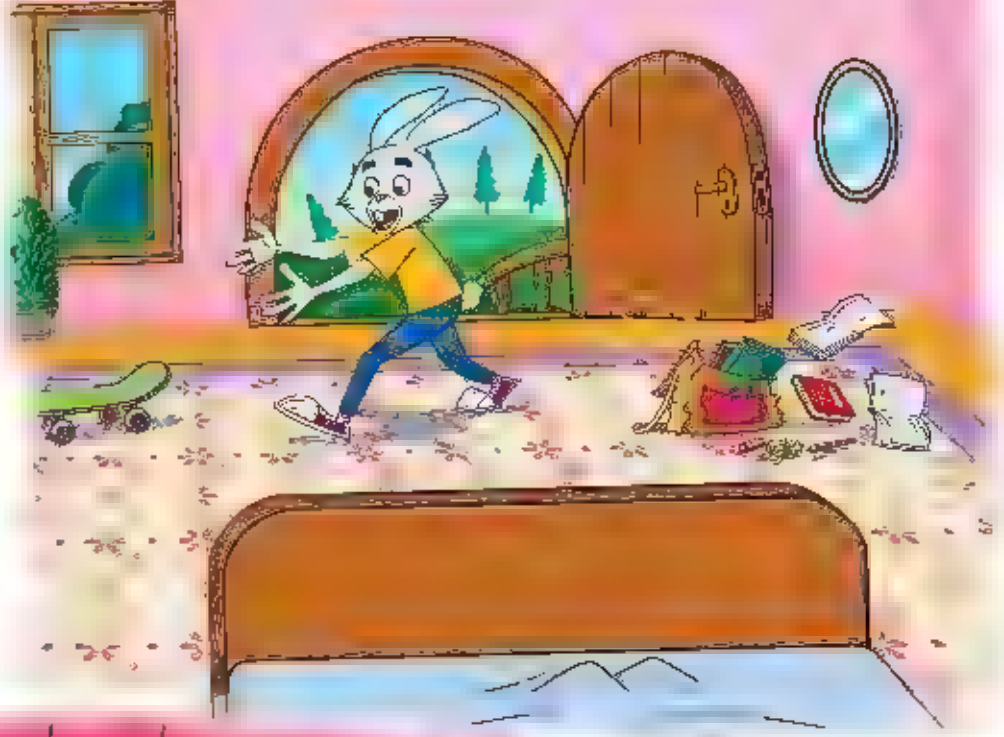
حينها توعدهم الله أن يجعلهم عبرة للعالمين،  
فأرسل الله عليهم في عيدهم ريحاً عاصفاً  
شديدة الحمرة، ثم صارت الأرض من تحتهم  
كبريتاً يتوقد وأظلمت سحابة سوداء فذابت  
أبدانهم كما يذوب الرصاص





# أرنوب الكذوب

عاد (أرنوب)  
من المدرسة إلى  
البيت مسرعاً  
ورمى حقيبته  
فتبعثرت كتبه  
على الأرض



ترك واجباته  
المدرسية وأخرج  
زلاجه وراح  
يلعب، مستغلاً  
بذلك مرض  
والدته وانشغال  
والده بالعمل

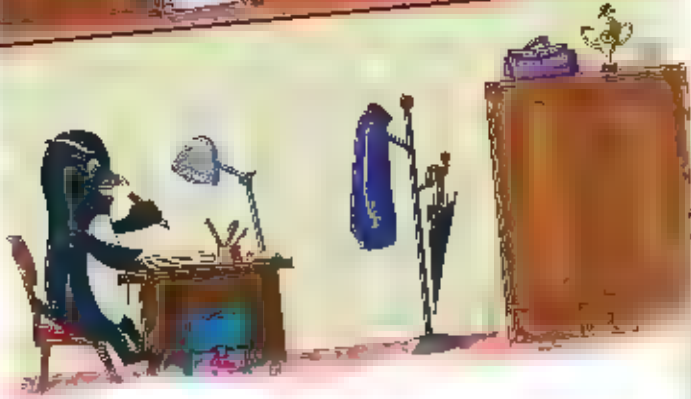




وعندما يعود والده  
في الليل متعباً يسأله  
كلّ يوم: هل حضّرت  
واجباتك المدرسية يا  
ولدي؟  
فيقول (أرنوب): نعم



ما زال (أرنوب) على هذا الحال  
كلّ يوم يلعب، بينما زملاؤه  
منشغلون بالدراسة ليتعلّموا  
(فإن العلم نور والجهل ظلام)



لكن (أرنوب) لا يشارك في  
الدرس، فيقوم المعلم بلومه  
وتوبيخه



ستجمل بقية القصة في الفيديو التالي





# جودي

رسوم حسام الكفاني









# حيواننا - دخلت التاريخ

النعجة دولي

النعجة دولي هي أول حيوان ثديي يتم استنساخه من خلايا حيوان آخر بنجاح، أي أنها لم تأت للحياة كأي نعجة أخرى عن طريق الولادة، ولكنها أتت عن طريق التكنولوجيا المتقدمة الناتجة عن أبحاث وتجارب كثيرة، وقد تمت عملية استنساخها سنة ١٩٩٦ في معهد روزلين الاسكتلندي بالملكة المتحدة.





في عام ٢٠٠٣ تم إنهاء حياة النعجة دوللي بأسلوب (القتل الرحيم) بعد أن تبين أنها مصابة بأمراض خطيرة وقد وصلت لمرحلة متأخرة لا تستجيب لأي علاج، قد وضعت جثة النعجة دوللي بعد تحنيطها في متحف اسكتلندا الوطني في أدنبره ويقوم الناس بزيارتها خلف حاجز زجاجي حتى اليوم.






# الغيمة

كانت هناك غيمة تعيش فوق بلد جميل جداً، وفي أحد الأيام، مرت قريباها غيمة أخرى أكبر منها بكثير، فشعرت بحسد وغيرة، وقررت ألا تسقي أحداً من مائها، وألا تمطر بعد ذلك أبداً كي تصبح أكبر

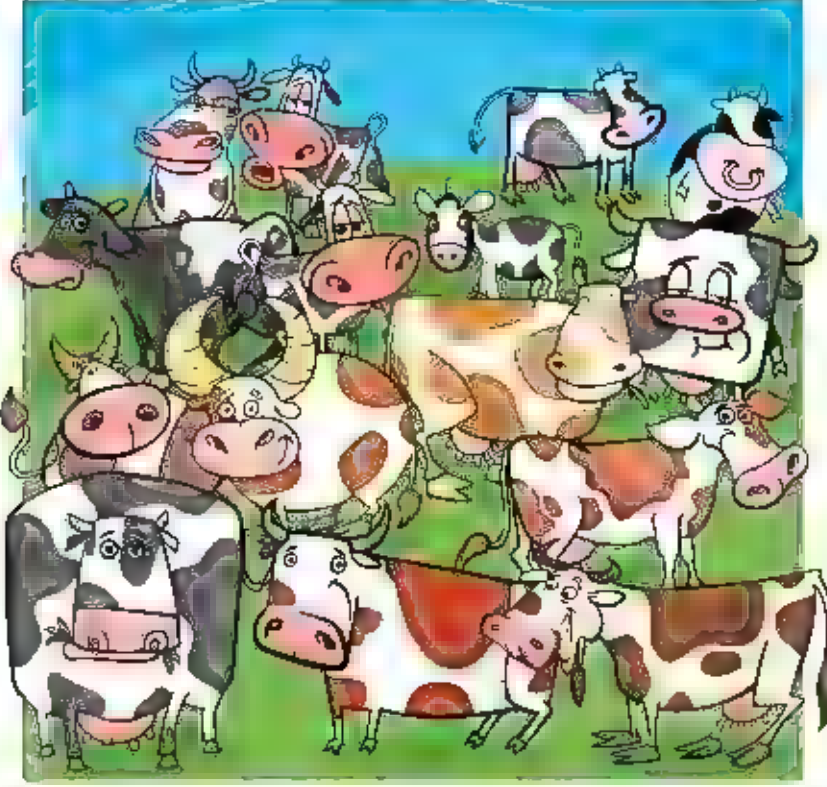
راحت الغيمة تكبر، في حين بدأ بلدها يجف، جفت الأشجار أولاً، فطعم الناس، والحيوانات، والنباتات، ولم تعر الغيمة الأمر أهمية كبيرة، ولم تلاحظ أنها حين تكون فوق صحراء لن تجد مكاناً تأخذ منه ماء لتتواصل بالمو وببطء بدأت الغيمة تفقد حجمها من غير أن تستطيع فعل شيء يخنها ذلك



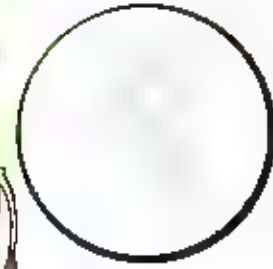




عندئذ أدركت الغيمة خطأها، وفهمت أن جشعها وأنانيتها سيكونان سبب زوالها، لكنها قبل أن تتبخر تماماً  
هبطت نسيم حملها إلى بلد جميل استعادت فيه حجمها وقوتها وبعد أن تعلمت الدرس، غدت غيمة صغيرة  
ومتواضعة، وصارت تجود بأمطارها بسخاء وعادت إلى بلدها الأول حتى أصبح أكثر بلاد العالم خضرة  
وجملاً



كم  
عدد الأبقار في  
هذه اللوحة؟



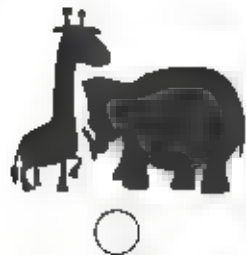
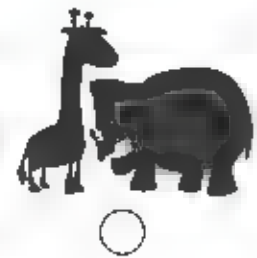
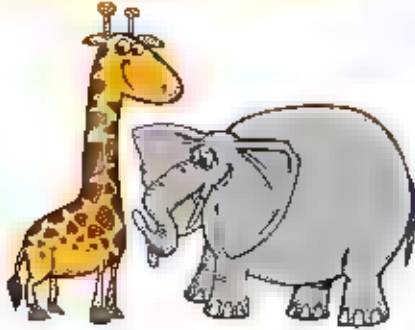
هناك ست فروقات بين الصورتين عليك إيجادها بأسرع وقت ممكن







هناك طين واحد  
مصنوع بين السمكة  
هل تستطيع اعادة



اتبع الخطوات  
بالترتيب لتستطيع  
رسم هذا  
الارنب الجميل



# النسر جسور

فقست البيضة فخرج النسر (جسور) صغيرا ضعيف الحال لا ريش يغطي بدنه ولا يقوى على الحركة يغمض عيناه لأنهما لا يتحملان نور الشمس بعد الظلمة التي كانت تحيط به داخل البيضة، أحاطه أبواه يغطيانه بأجنحتهما وبطعمانه بطعام لذيذ المذاق، بقي (جسور) على هذا الحال حتى كبر وأصبح له جناحان لهما هيبة وجمال، عندها قال له أبواه عليك الطيران والاصطياد كما نحن

تكاسل (جسور) من ذلك وخاف من علو  
الجبل وصوت الرياح، وراح يبكي وينتف ريش  
جناحيه







وهو يقفز بين الصخور وإذا به يجد نسرأ مكسور جناحه يتضور جوعا ويبكي لما حل به، وحين قال له  
(جسور): عليك أن تفرح لأن طعامك يصلك جاهزا وأنت غير مضطر للطيران فأجابه: كلا أيها الفقى لقد خلقنا  
الله أحرارا نستمتع بالطيران لفرى الدنيا ونصطاد طعاما لذا أحس بالعجز فالتنطيط على الصخور للماعز  
ونحن لنا الطيران عندها فرد (جسور) جناحيه وأخذ يخفق بهما فحلّق فوق السحاب فرحا بما أنعم الله به  
عليه



# هيا نبحث مع ريحانة



اعزائي البراعم لقد شعر أخي الصغير بألم حاد في بطنه وبعد إجراء الفحوصات اللازمة له اكتشفوا  
إنه مصاب بالديدان، ما رأيكم لو نتعرف عليها أكثر لكي لا نصاب بها

ريحانة: أيتها الودة الصغيرة هلا عرفتنا عن نفسك





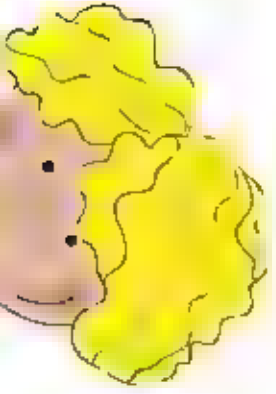
### ريحانة: ما هو غناؤك؟

الدودة: أتغذى على دم الإنسان وأمتصه بعدما ألتصق بالغشاء المخاطي للأمعاء وأمزقه بواسطة أسناني الكايتينية القوية، مسببة له فقر دم شديد



### ريحانة: وما هي الأعراض التي تسببها للمريض؟

الدودة: يشعر المريض بالتعب والتحول والميل إلى النعاس وفقدان الشهية للطعام وعسر الهضم وألم في البطن، وفقر الدم وشحوب الوجه وصعوبة التنفس وسعال قوي بعد فترة طويلة من الإصابة



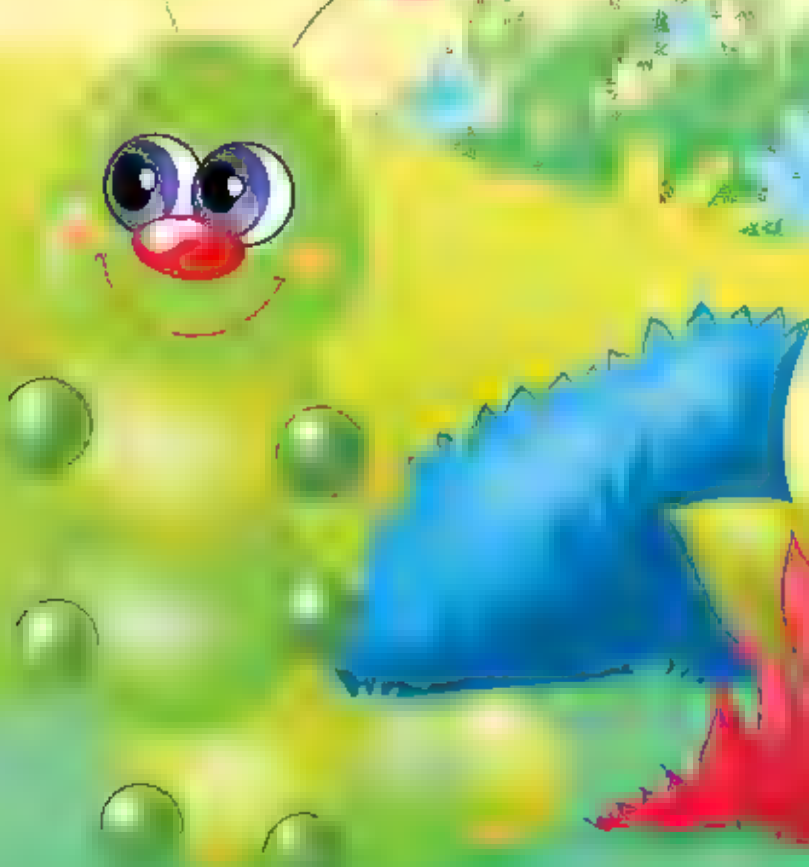
# زبونة

رسوم، زبونة الطلاع


في أحد الأيام مرضت أم زبونة مرضاً شديداً فوصف لها الطبيب علاجاً طبيعياً، وقال لزبونة: اخلطي عشبه برة مع العسل على أن يكون أصلياً وأطعميها إياه ثلاث مرات في اليوم كي تتماثل للشفاء بإذن الله تعالى فأسرعت زبونة وكسرت حصالتها وأخرجت المال منها لتجلب الدواء وعندما رجعت إلى البيت في آخر النهار كانت تحمل بيدها قنينة العسل والعشبة، وقالت لأُمها: سأجفف هذه العشبة وأطحنها وأخلطها مع العسل لكي تتناولها غداً صباحاً

وفي الصباح الباكر استيقظت زبونة لتعطي الدواء لأُمها وإذا بالباب يقرع قرعاً شديداً ففتحته بسرعة لتتفاجأ بالحشرات وقد جاءوا ليأخذوها عنوة إلى العم جراد وهم غاضبون منها، فقالوا له: نحن نثق بصدق وأمانة زبونة لهذا أقنعنا بشراء العسل منها لنكتشف بعدها بأنه مغشوش، لقد خدعنا كلنا وعليها أن ترجع كل أموالنا، فسألها العم قائلاً:

هل صحيح ما يقولونه عنك يا زبونة؟

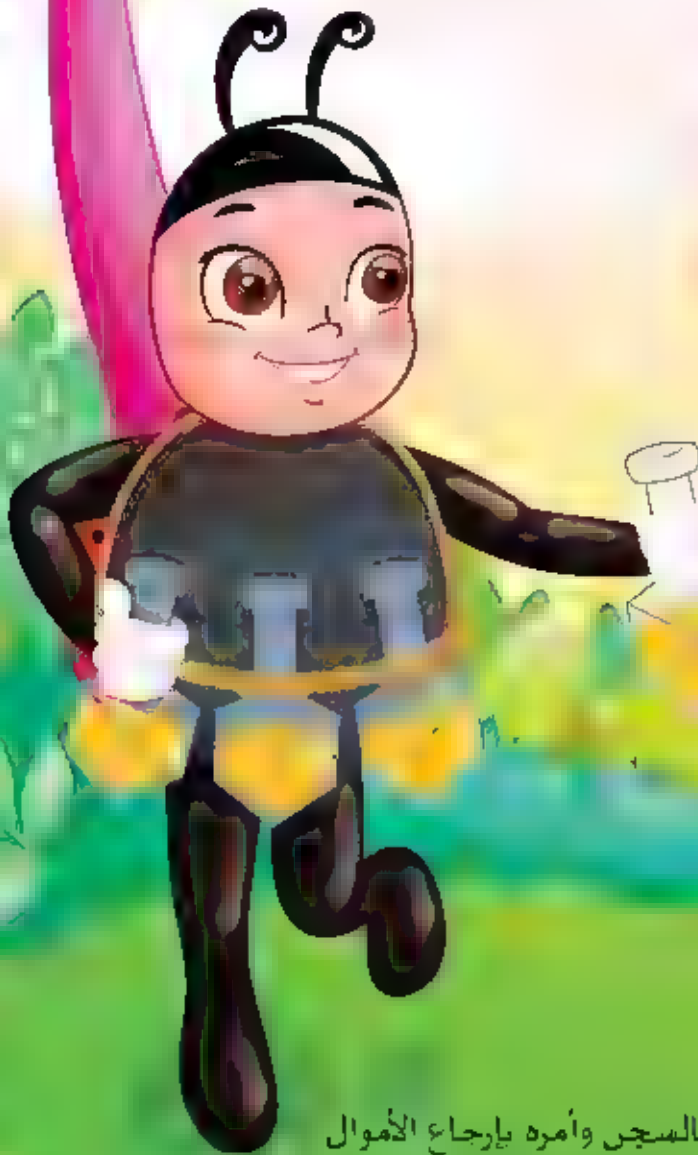




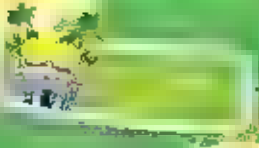


فأجابته: لقد بعث لهم العسل وأنا لا أعلم بأنه  
مغشوش ولكنني أشكر الله كثيراً وأشكرهم من  
كل قلبي لأنهم اكتشفوا ذلك وأخبروني قبل أن  
أطعمه لأمي المريضة، فتعجب الجميع من كلامها  
وسألوها: ومن أين أتيت بالعسل؟

فقالت: لقد اشتريت قنينة عسل من النحل فصادفت صديقتي فروشة وهي منهكة من  
التعب والجوع، فرق قلبي على حالها وأعطيتها القنينة ودعت لي بالتوفيق، وبقيت أنا متحيرة  
ولا أملك مالاً لأشتري قنينة أخرى، فسمعت أحد الصراصير وهو ينادي وبييع العسل،  
طلبت منه أن أعمل معه مقابل الحصول على العسل، فرحب بالفكرة واتفق معي بأن يعطيني قنينة  
واحدة مقابل أن أبيع له عشر قناتي، وهذا كل ما حصل



فأمر العم جراد بإحصار الصرصور العشاش وحكم عليه بالسجن وأمره بإرجاع الأموال  
إلى أهلها، فأخذ كل واحد منهم ماله وتفرع به لربوثة لتشتري عشرة قناتي بدلاً من واحدة  
فقالت زيونة الصدقة تدفع الملاء . والحسنة بعشر أمثالها.



# كتاب العلوم

أنا كتاب متنوع، تتعرف من خلالي على الكائنات الحية، الإنسان والحيوان والنبات، وكذلك الصناعة والزراعة والتجارب العلمية، وتتعرف على الكون والمجرة التي ننتمي إليها وهي مجرة درب التبانة..

أنا كتاب علمي، يحتوي على معلومات دقيقة ومفيدة، وأريد أن أكون رفيقك في رحلة اكتشاف العلم، وأريد أن أكون رفيقك في رحلة اكتشاف العلم، وأريد أن أكون رفيقك في رحلة اكتشاف العلم.

١٠٠٠ مليار







# ماذا لو ؟

الأولاد: كيف حالك يا كرتنا الأرضية؟

الكرة الأرضية: بخير والحمد لله، ولكن ما الذي أصابك يا علي أرى ثيابك ملطخة بالطين؟  
علي: لقد ركضت خوفاً من صوت الرعد فتزحلق وتوقع على الأرض، أنا لا أحب هذه الأجواء الغائمة  
الممطرة، ماذا لو بقي الجو مشمساً على الدوام؟

الكرة الأرضية: المطر هدية السماء إلينا، ومن دونه لم ينبت شجر ولم يحصد ثمر ولمات الكائنات الحية كلها  
من العطش والجوع

هراء: وقد تجف الأنهار من دون المطر وتتحول الأراضي كلها إلى صحاري جرداء

الكرة الأرضية: أحسنت يا زهراء

علي: ولكن يمكننا إرواء الأراضي من مياه البحار والمحيطات الكبيرة

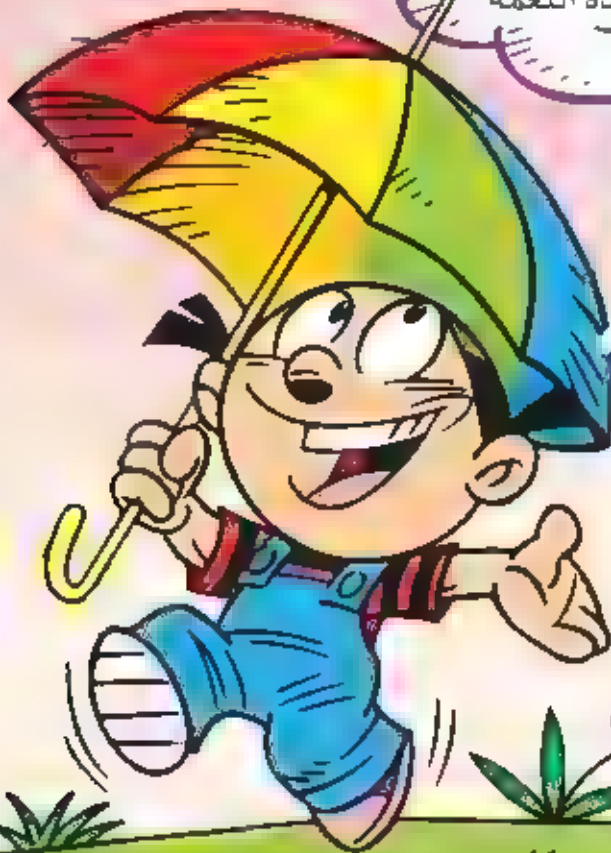
الكرة الأرضية: مياه البحار مالحة وغير صالحة للشرب، ولا لسقي المزروعات، كما أن هناك دولاً لا توجد فيها  
بحار ويصعب إيصال المياه إليها

هراء: أقترح عليك يا علي أن تسكن في الصحراء لقلّة سقوط المطر فيها

علي: لا أستطيع العيش هناك، سأبقى هنا وأحمد الله تعالى على نعمة المطر

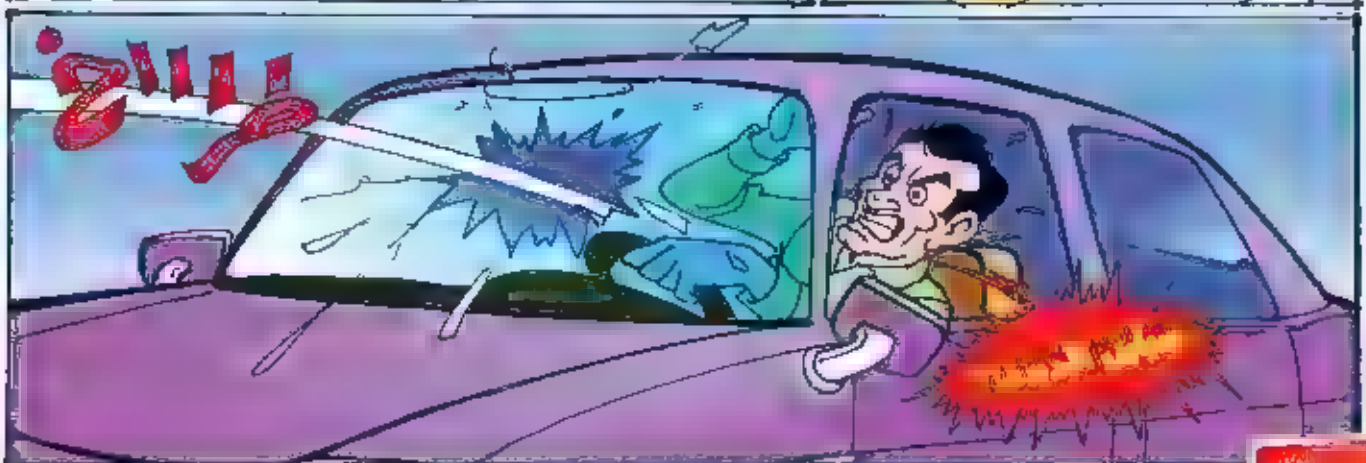
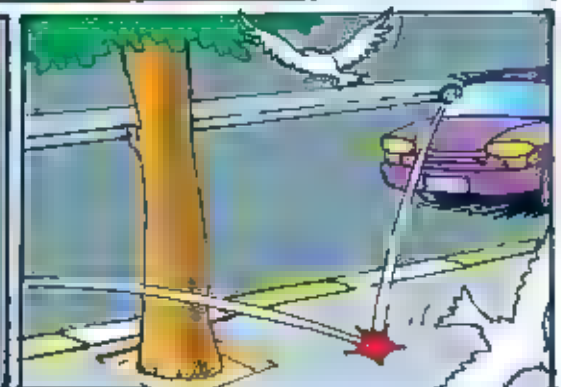
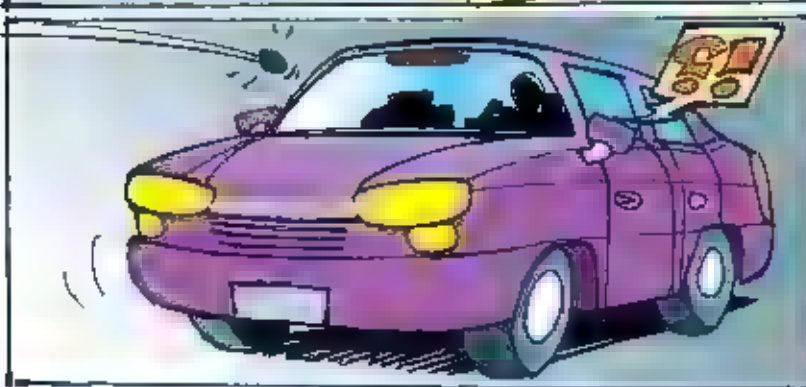
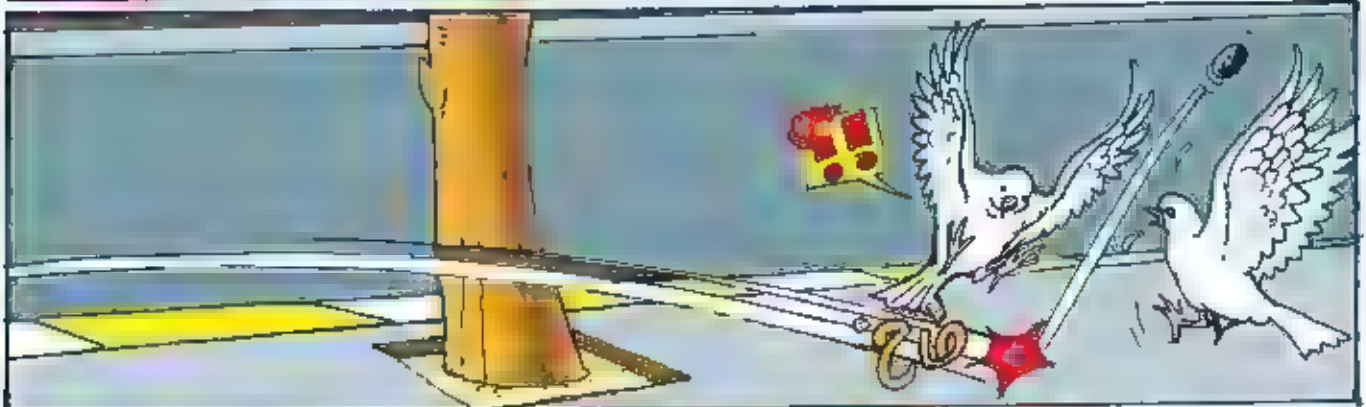
الكرة الأرضية: بارك الله فيكم يا أولاد فهذه النعمة

العظيمة تستحق الشكر



# حبيب و لهيب

لهيب الصياد، ج ٢

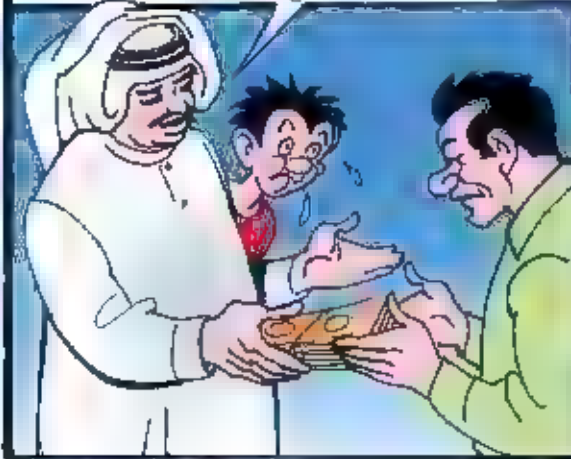






وفيم بعد حصر ولد لهيب وادفع له حب لسيرة  
ثم لردحة

هد لتعويض لبقدي عن اضرار رجرج  
سيارتك مع لاعتذر



وفيم لهيب في فيصه حب لسيرة لادي سمعه لشرطة

سحتجره في مركز  
لشرطة وستنصر  
بوله

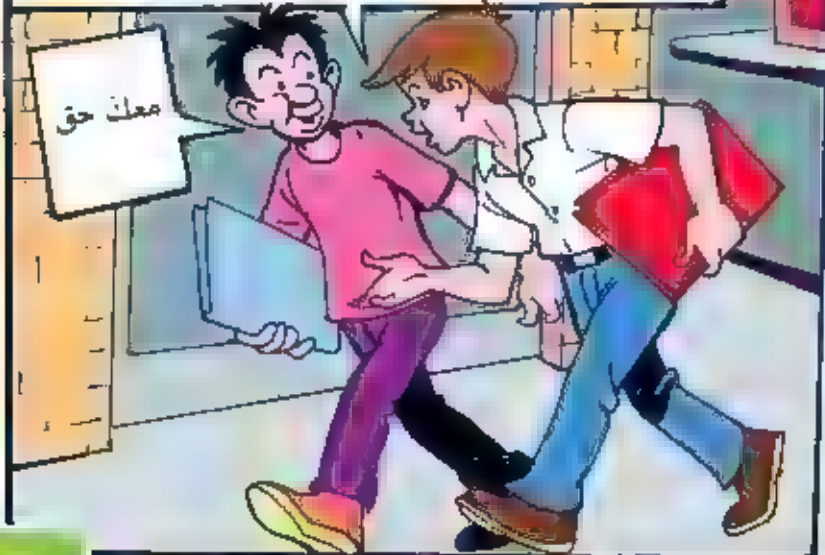
لن اقدرل عن حقني حق يعوضني هه لولد  
عن ثم رجرج سيارتي الجديدة



لاعتمد على لنفس في مرحنت يا لهيب لا يتم بصيد لعصافير  
والأساليب لسدجة ين يتم بالاجتهاد ولجاح في لدراسة ويدك  
ستسعد لأهر وستشعرهم بعتمدك على نفسك

وفي ليوم  
الذي

لي متى وانت تثير لدمشاك لاعتقر يولد؟



# النظافة

واجعله جميل المنظر  
نظفها كل الأشياء  
كي تبعد عنك الأمراض  
كن في الأفعال لطيفاً  
فسيرضى عنك الرحمن  
فالإسلام هدى ومعلم  
واجعلها أفعالاً تنفع  
في كل زمان ومكان

اغسل جسمك وتطهر  
بالصابون اغسل والماء  
نظف بيوتك والأغراض  
كن ملتزماً ونظيفاً  
والتنظيف من الإيمان  
ما أسعدني إني مسلم  
في الأقوال نصائح فاسمع  
واعمل خيراً يا إنسان

شعر خبير صلاح







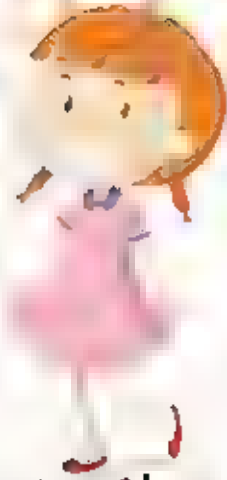
لأنها كبيرة



مع  
نسخة

emotions

المشاعر



smile  
اجتسامة



sad  
حزين



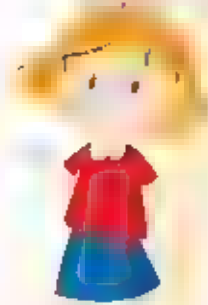
laugh  
يضحك



cry  
يبكي



frown  
عبوس



worry

قلق



# خوخة

كان يا مكان .. كان هناك عبدا يعمل في مزرعة سيده الذي يملكه..  
وكان هذا العبد عبدا لا يترك الصلاة، وكان سيده لا يصلي بل كان  
مشغولاً بجمع المال..





وفي يوم من الأيام أراد صاحب المزرعة أن يسافر سفرًا طويلًا فقال لهذا العبد: أريدك أن تزرع الأرض كلها قمحًا..  
فقال العبد: سأفعل يا سيدي.

وعند عودته من سفره الطويل في موسم الحصاد وجد المفاجأة، وجد أن العبد قد زرع الأرض شعيرًا بدلاً من أن يزرعها قمحًا..

فقال: لقد أمرتك أن تزرع الأرض قمحاً فلماذا زرعتها شعيرًا؟

قال العبد: لقد زرعتها شعيرًا ورجوت أن يخرج قمحاً!!

فقال سيده: يا أحمق!.. أترجو من الشعير أن ينتج قمحاً؟

فقال العبد: وأنت يا سيدي أتترك الصلاة وتعصي الله وترجو رحمته ورزقه..

ففهم سيده هذا الدرس جيداً وقال: لقد تعلمت منك درساً لن أنساه.





قرأت قول الإمام الجواد عليه السلام:

«إن المؤمن لا يخون»

فتعلمت أن الخيانة صفة ذميمة لا يتحلى بها المؤمنون فالخيانة تعني  
نقض العهد وعدم الإيفاء به ونقض ما تم الاتفاق، ولا تقتصر الخيانة  
بين الناس فقط فهناك شخص خائناً لخالقه لأنه خالف أمره بترك  
طاعته، وآخر خائناً لوطنه لأنه لم يعمل من أجل بنائه وتقدمه.





# حكيم البراعم

ما أن زاد الماء النهر عن الحد الطبيعي توقع الجميع فيضان النهر في الأيام القادمة، وراحوا يفكرون بالتدابير اللازمة من أجل سلامتهم. فقرروا بناء سور مئین كناية الحقل من مياه النهر.

وما أن اختاروا بين أكبر وسبقان الأشجار لبناء السور، اعترض الأرنب قائلاً أرى أن أوراق أكبر أفضل بكثير مما اخترتموه.

سكت الجميع ظاهرة على وجوههم علامات الاستغراب والتعجب من قوله، سكت الأرنب وخرج مطاطاً رأسه فجلاً، رافقه حكيم البراعم مسيره قائلاً له:

(أحسن البلاغة الصمت حين لا تحسن الكلام).

فليس املهم أن نشارك بأحدث بل املهم أن نختار الكلام المناسب والاختيار الصحيح.





# وليمة للقطط

راح عدنان كما هو الحال في كل يوم يلهو بمصيدته المصنوعة من مثلث خشبي وشرائط بلاستيكية يضع في وسطها حجارة ثم يسحبها بشدة ويفلتها كي يصيب أي قطة تصادفه في الحي.  
لم يتوقف عدنان عن أيدائه للقطط على الرغم من تكرار أيه على مسامعه أن القطط مفيدة للإنسان ، لكنه لم يعدها مفيدة بنظره لأنها لا تعطينا شيء نأكله وحتى جلودها لم نصنع منها شيء نلبسه.



وبعد أن أوجع عدنان القطط ضرباً قررت القطط أن تهجر الحي، وبعد مدة من الزمن ازداد عدد  
الفئران في الحي وأخذت تأكل كل شيء الطعام والملابس والورق، ضج أهل الحي ولاموا عدنان على  
فعلته وقرروا أن يعدوا وليمة للقطط فراحوا ينشرون قطع اللحم والسمك والدجاج في أزقة الحي، وما أن  
شمّت القطط رائحتها تسللت للحي ولم تخرج منه أبداً وهربت الفئران خوفاً منها.  
عندها كسر عدنان مصيدته قائلاً سبحانه الخالق إذ جعل لنا فائدة في كل شيء من حولنا.





# اغسل يديك دائماً

## الخطوة

ضع يديك تحت الماء الفاتر كي تترطب بالكامل

1



## الخطوة

ضع قليلاً من الصابون او مواد التنظيف

2



## الخطوة

افرك يديك بصورة مستمرة بالرغوة والتركيز على منطقة بين الأصابع

3



## الخطوة

اغسل يديك بالماء بشكل كامل وأكثر من مرة

4



## الخطوة

نشّف يديك بمناديل التنشيف، ثم ارمِ المنديل في سلة المهملات

5

